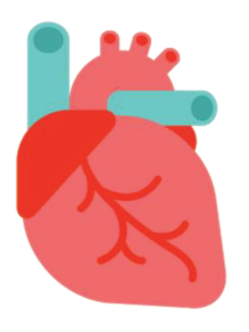




إرشادات غذائية لمرضى القلب

قسم التغذية العلاجية

الإرشادات الغذائية اللازم اتباعها للمحافظة على سلامة القلب:

- التخلص من الوزن الزائد .
- اتباع نظام غذائي قليل الملح و الكولسترول.
- الابتعاد عن الأطعمة العالية بالدهون.
- الإكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة في النخالة و الخضراوات و الفاكهة.
- الابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكولسترول مثل: صفار البيض، و الكبد، و المخ، و الكوارع، و الزبدة، و الروبيان، و السجق، و المرتديلا، و البرجر، و الشاورما.
- عدم تناول الأطعمة المعلبة لاحتوائها على نسبة عالية من الأملاح والدهون.
- التقليل من استعمال ملح الطعام في الطهي و الامتناع عن وضع المملحة على المائدة.

- استخدام الأعشاب العطرية و التوابل لتعزيز نكهة الطعام.
- قراءة الملصقات الغذائية للأطعمة قبل الشراء للتأكد من محتوى الملح.
- عدم تناول الوجبات السريعة الغنية بالأملاح و الدهون .
- استبدال الخضروات و الفواكه المعلبة بالطازجة.
- الاعتدال في تناول اللحوم و إزالة الجلد و طبقة الدهن منها قبل الطهي.
- الطهي بالبخار أو السلق أو الفرن و الابتعاد عن القلي.
- تستخدم الزيوت النباتية بنسبة قليلة جداً (مثل: زيت الذرة ،زيت الزيتون ،زيت دوار الشمس) والامتناع عن الدهون الحيوانية (مثل: السمن ، و الزبدة).
- استخدام منتجات الحليب الخالية من الدسم.
- الامتناع عن الزيتون و المكسرات و رقائق البطاطس

لاحتوائها على كمية عالية من الدهون.

- الامتناع عن الحلويات العالية بالدهون (مثل: الآيسكريم ، و الكيك، و الشوكولاتة، و الدونات، و الكر وسان، و الحلويات الشرقية، و الحلاوة الطحينية).
- تناول بيضتين فقط في الأسبوع و عند الرغبة في تناول المزيد من البيض يمكن تناول بياض البيض فقط بدلاً من البيض كله (بيضة واحدة تعادل بياض ثلاث بيضات).
- يجب اختيار الأجبان المنزوعة الدسم بدلاً من الأجبان الطرية أو القاسية الكاملة الدسم.
- تجنب المشروبات العالية بالكافيين مثل الشاي و القهوة بأنواعها و الكاكاو و المشروبات الغازية و يمكن استبدالها بمشروب النعناع أو اليانسون و غيرها.
- عدم استخدام المايونيز و الصلصات الجاهزة العالية

في محتواها بالدهون و استبدالها بالخل أو عصير الليمون أو اللبن القليل الدسم.

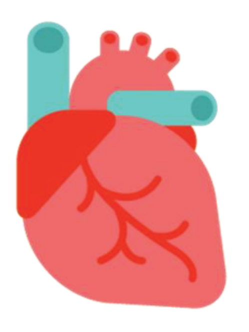
- تجنب استخدام معجون الطماطم في الطبخ و استبداله بعصير الطماطم الطازج .
- عدم استخدام مكعبات المرق الجاهزة.
- استعمال الأواني غير اللاصقة للتخفيف من الحاجة إلى الزيت أو الدهن أثناء الطهي.

- يستطيع الإنسان تجنب خطورة أمراض القلب بإتباع كلاً من: نظام غذائي سليم، و البعد عن الكسل والخمول، و المواظبة على أداء التمارين الرياضية بشكل يومي.

كما يجب اتباع إرشادات الطبيب المعالج بدقة و مراجعته باستمرار و الاقلاع عن التدخين الذي يعد العدو الأول للقلب.

هذه الإرشادات كفيلة في تقوية عضلة القلب والمحافظة على كافة وظائفه الحيوية على أتم وجه – بإذن اللّه –.





إرشادات غذائية لمرضى القلب

قسم التغذية العلاجية